Aide-mémoire d'avant-partie

1 Avant d'arriver à l'aréna

Objectif: arriver prêt(e), organisé(e) et concentré(e) pour inspirer confiance et bien diriger l'équipe.

- ◯ Déterminer les objectifs de partie (2-3)
- ◯ Trouver 1 objectif d'attitude ou d'esprit d'équipe
- ◯ Connaître son alignement actuel (absentes, blessées, positions, etc.)
- ◯ Identifier les combinaisons prévues, unités spéciales, rôles clés, etc.
- ◯ Préparer son matériel: tableau, crayons, anneaux, trousse technique et premiers soins.
- ◯ Connaître son adversaire
- ◯ Tenir compte du calendrier (fatigue, retour d'un tournoi, etc.)

Une bonne préparation hors glace réduit les imprévus et permet à l'équipe de se concentrer sur la performance.

2 À l'aréna (1h avant la partie)

Objectif: Préparer une structure claire et communication fluide avec l'équipe d'entraîneur(e)s.

- ◯ Accueil des joueuses
- ◯ Réunion avec tous les entraîneurs (rôles, objectifs, approche, etc.)
- ◯ Révision du plan de match et de l'alignement
- ◯ Observer et analyser l'énergie de l'équipe
- ◯ Choix du ton et essence du discours d'avant partie en fonction de vos observations

La clarté et la cohésion du personnel se reflètent directement dans la concentration des joueuses.

3 Discours d'avant-partie

Objectif: mobiliser, concentrer et inspirer les joueuses avant la partie.

- ◯ Objectifs de partie (ofensive, défensive, attitude, autres)
- ◯ Renforcer confiance et esprit d'équipe
- ◯ Phrase d'impact pour conclure

Le discours aligne le groupe émotionnellement et transforme la préparation en motivation partagée